

給食だより 2がつ月

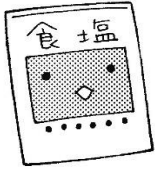
令和5年1月31日
練馬区立北町小学校



『早ね 早起き
あさごはん』
シンボルマーク

2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配されます。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

食塩のとり過ぎに注意しよう



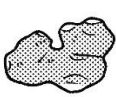
食塩をとり過ぎると、将来、高血圧症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。濃い味が好きで、食事の時に調味料をたくさんかける習慣のある人は注意しましょう。



減塩のポイント

料理

- ・新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- ・香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- ・酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う。
- ・みそ汁などは実たくさんにする。
- ・だしをしっかり取る。



食べ方

- ・しょうゆなどの調味料をむやみに使わない。使う場合には味を確かめてからにする。
- ・調味料は料理に直接かけずに小皿などに入れて使う。
- ・カップラーメンや肉・魚などの加工食品は控えめにする。
- ・ラーメンやうどんなど、めん類の汁は残す。
- ・市販食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認する。

2月3日(金)は節分です!!



節分は季節の変わり目に災いを追い払う行事です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節の変わる節目を指しましたが、次第に立春のことだけをいうようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられたからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追い払うという意味があるのです。

今月の旬の食材

- カリフラワー
- ブロccoliリー
- 大根
- れんこん
- 小松菜
- 白菜
- 大根
- 長葱
- ほうれん草
- 柑橘類

今月の献立より

★3日(金) 節分献立

節分と言えばいわしと大豆。いわしは梅干しと一緒に煮つけると、骨まで柔らかく煮ることができます。

★6日(月)

のりの収穫時期は12月から4.5月ごろまで続きます。給食ではもみのりを、三温糖、酒かつおだし、しょうゆ、みりんの調味液につけて煮溶かして作ります。

★6年生が外国語の授業で世界の料理について調べました。 その中から選ばれた料理を給食で提供いたします。

(栄養価を考慮して、材料を一部変更しています。)

★1回目:15日(水) チキンのガーリックトマトパスタ (イタリア)

チキン*オリーブオイル*トマトで作ったソースをかけるタイプのスパゲッティです

★2回目:20日(月) スペイン風オムレツ (スペイン)

じゃがいもがたくさん入ったオムレツです

★3回目:24日(金) ピザトースト (イタリア)

給食ならではの作り方で、食パンに手作りピザソース(具いり)を塗ってチーズを乗せて焼きます



★4回目:28日(火) ルーロー飯 (台湾)

豚ばら肉はカロリーが高いため、少量使用し、豚もも脂身なしを使用します。高野豆腐やこんにゃくなども加えて栄養と食感のバランスよく作ります。

※返金は、保護者様から栄養士または事務担当者へ「給食停止」の申請があった場合のみ返金対応いたします。食材手配の都合上、栄養士(事務担当者)が申請を受理後4日目が返金対象となります。(土日は含めず)

学校給食費の納入にご協力お願いいたします。

今月の引き落とし日は 2月15日(水) です。

※今年最後の引き落としになります。

通帳などで前日までに残高のご確認をよろしくお願いいたします。

